ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№19 (69) октябрь 2006

журнал для тех, кто любит готовить

















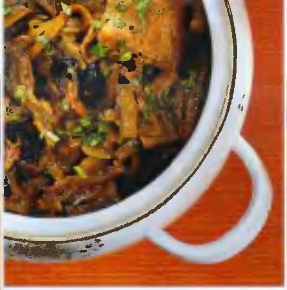


■ салат с черешковым сельдереем ■ картофельные биточки с начинкой из шпрот ■ рулет из семги и сыра ■ борщ с зеленой фасолью ■ острый куриный суп ■ куриное филе, приготовленное «в вакууме» ■ баранина с баклажанами и помидорами ■ филе морского окуня с соусом «сацебели» ■ салат из горбуши и картофеля ■ капустная солянка со свининой ■ омлет с брюссельской капустой ■ полента с сыром ■ аджарские хачапури ■ рулет с изюмом ■ шоколадный десерт ■ десерт из дыни ■ шоколадные коктейли

ISSN 172[illegible]
9 771726 694000 06019


С 1 ОКТЯБРЯ 2006 года
по 15 ЯНВАРЯ 2007года
Calvé
Premium Quality
приготовил подарки!
Соберите логотипы с лицевой стороны пачек от любой продукции Calve и выберите себе подарок в нашем каталоге!
Calvé 20 логотипов
Стеклянная салатница
- объем 2 литра
жаропрочное стекло
также подходит для:
приготовления горячих блюд и разогрева (в духовке и микроволновке)
хранения (в холодильнике)
PYREX
Calvé 40 логотипов
с лицевой стороны пачек
- мощность 950 Вт
- подходит для различных видов хлеба
- автоматическое выключение
Тостер
PHILIPS
Calvé 3 логотипа
Вкусные идеи от Calvé
Книжка с рецептами на магните
Calvé 60 логотипов
Блендер
- мощность 600 Вт
- 2 режима скорости
- нож двойного действия
- измельчитель для специй, лука, сыра и других продуктов
PHILIPS
Calvé 7 логотипов
Магнитная рамка для фотографий 10x15см на холодильник
Подарки Вы можете получить в Центрах Выдачи Призов (с 20.10.06 по 15.01.2007) в городах:
Москва, Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону, Краснодар, Екатеринбург, Новосибирск, Красноярск, Кемерово, Тюмень, Самара, Челябинск, Нижний Новгород, Владивосток
Если Вы не нашли своего города в списке, тогда отправляйте логотипы (с 1.10.2006 по 15.01.2007) по адресу:
119146, Москва, а/я Calve
Ваш подарок Вы получите по почте!
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ!
по телефону бесплатной горячей линии:
8-800-200-60-51
или на сайте
www.calve.ru
Реклама







Дорогие друзья!
Всем известно, что в дождливую, прохладную погоду очень хочется заесть хандру чем-нибудь вкусным. Испеките аджарские хачапури, приготовьте капустную солянку, а на десерт сделайте шоколадные коктейли – и жизнь сразу станет приятнее.
И не забывайте, что «Школа гастронома» продолжает конкурс на лучший рецепт блюда из осенних овощей. Два победителя получат в подарок мясорубку и соковыжималку фирмы Philips.
Присылайте письма с рецептами до 1 ноября с. г. Желаем удачи.

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - ● легкие рецепты
  - ●● рецепты средней сложности
  - ●●● рецепты для опытных кулинаров
- блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

содержание



салат с черешковым сельдереем

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 2
1 порция: 917,8 ккал
белки – 19,1 г, жиры – 89,8 г, углеводы – 8,3 г







ЧТО НУЖНО:

- **3** черешка сельдерея
- **2** помидора
- **0,5** луковицы
- **100 г** отваренных и очищенных креветок
- **100 г** свинины
- **1** острый перчик
- **150 мл** растительного масла
- **1 ст. л.** горчицы
- **4** пера зеленого лука
- **2** веточки петрушки
- соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Нарезать помидоры и сельдерай тонкими полосками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Перец вымыть, удалить семена, измельчить.

2 Свинину вымыть, тонко нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить мясо, 4 мин. Добавить острый перец и креветки, готовить 2 мин.

3 Сложить в салатницу сельдерей, помидоры, лук, свинину и креветки. Взбить масло с горчицей, добавить измельченный зеленый лук и петрушку, посолить. Заправить салат.

картофельные биточки с начинкой из шпрот

М≈



ЧТО НУЖНО:

- **200 г** шпрот
- **0,5** луковицы
- **4** картофелины
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1,5 ст. л.** муки
- пучок зеленого лука
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 326,6 ккал
белки – 11,7 г, жиры – 19,6 г, углеводы – 25,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Репчатый лук очистить и измельчить. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Шпроты без масла выложить в миску, размять вилкой. Добавить репчатый и зеленый лук, перемешать.

2 Картофель очистить, отварить до готовности. Добавить сливочное масло, соль, перец по вкусу. Размять в пюре. Из картофельного пюре скатать кружки диаметром 4.5 см. Сделать в центре каждого углубление, положить по 1 ч. л. начинки, сомкнуть края.

3 Обвалять каждый биточек в муке и обжарить в разогретом масле до румяной корочки.



1



2



3




1


2


3



рулет из семги и сыра

ЧТО НУЖНО:

800 г слабосоленой семги METRO QUALITY
75 г слабосоленой брынзы METRO QUALITY
200 г сливочного сыра
2 пучка укропа

Время приготовления: 30 мин. + 2 часа
Порций: 10
1 порция: 243,2 ккал
белки – 21,7 г, жиры – 17,2 г, углеводы – 0,4 г

КСТАТИ

*** При приготовлении этого блюда мы использовали слабосоленую семгу и брынзу марки METRO QUALITY, продукты которой отличаются высоким качеством.**



*** Продукты с товарным знаком METRO QUALITY можно приобрести в ТЦ «МЕТРО», оформив бесплатно Карту клиента.**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Брынзу раскрошить, тщательно перемешать со сливочным сыром, разминая ложкой комки.

*** Укроп очень хорошо сочетается как со свежей, так и с соленой рыбой. В этом рецепте можно также использовать смесь укропа с другими пряными травами. Например, добавить 2–3 веточки тархуна или тимьяна.**

2 Очень острым ножом с широким лезвием нарезать филе семги тонкими пластинками.

*** В сети магазинов METRO можно купить уже готовую рыбную нарезку.**

3 Положить на рабочую поверхность стола большой лист фольги. Уложить на него пластины семги так, чтобы они чуть-чуть находили одна на другую.

4 Присыпать семгу ровным слоем укропа.

5 Выложить на семгу смесь брынзы и сливочного сыра. Аккуратно распределить ее по всей поверхности.

6 Свернуть в рулет. Завернуть в фольгу и поставить в холодильник на 1–2 ч. Снять с рулета фольгу, нарезать его порционными кусками.









На фото: сервиз ВЕРСАЛЬ от Zepter

борщ с зеленой фасолью



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** бескостной говядины
- **100 г** зеленой фасоли
- **100 г** белокочанной капусты
- **1** свекла
- **1** морковка
- **1** луковица
- **3** картофелины
- **1** сладкий перец
- **4** помидора
- **1** пучок петрушки
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 346,4 ккал
белки – 31,7 г, жиры – 13,0 г, углеводы – 25,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель, свеклу, морковь и лук очистить, нарезать соломкой. Капусту тонко нашинковать. Перец, фасоль и помидоры вымыть. Перец разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать соломкой, фасоль – кусочками длиной 2 см, помидоры – кубиками. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

2 Мясо вымыть и нарезать кусочками шириной 2–2,5 см.

3 На дно **кастрюли Zepter** положить мясо, сверху – подготовленные овощи. Кастрюля должна быть заполнена на 2/3 объема.

4 Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь и нагревать до тех пор, пока стрелка термоконтроллера на крышке не дойдет до последнего сегмента зеленого сектора. Снять с огня и оставить на 20 мин.

5 Вскипятить 2 л воды. Влить кипящую воду в кастрюлю.

6 Добавить в борщ соль, перец и зелень. Довести до кипения, снять с огня и оставить под крышкой на 15 мин.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

КСТАТИ

Благодаря специальной конструкции посуды Zepter и термоаккумулирующему дну влагосодержащие продукты можно готовить в ней без воды и в более щадящем режиме. А это способствует сохранению питательных веществ и витаминов.







острый куриный суп

ЧТО НУЖНО:

1 ч. л.	растительного масла
1	красный острый перец
2	шампиньона среднего размера
1	куриная грудка
450 мл	куриного бульона
1 ч. л.	сахара
1	пучок зеленого базилика
•	соль по вкусу

Время приготовления: 20 мин
Порций: 2
1 порция: 97,6 ккал
белки – 10,7 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 2,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны вымыть, нарезать пластинами. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину, мякоть измельчить. Куриную грудку вымыть и нарезать кусочками.





2 Разогреть в сковороде оливковое масло. Обжарить перец и грибы, 2 мин. Добавить куриную грудку и жарить еще 3 мин.

3 Разогреть куриный бульон, переложить в него курицу с шампиньонами и перцем, всыпать сахар и соль, довести до кипения и варить 8 мин.
За 2 мин. до готовности добавить измельченные листики базилика и сок лимона.

куриное филе, приготовленное «в вакууме»

ЧТО НУЖНО:

- **2** куриные грудки
- **0,5 ч. л.** черного молотого перца
- **4** лавровых листа
- **4** веточки укропа
- **2 ст. л.** оливкового масла
- соль по вкусу

Время приготовления: 55 мин
Порций 2
1 порция: 268,3 ккал
белки – 19,6 г, жиры – 21,2 г, углеводы – 0 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные грудки вымыть. Укроп вымыть, мелко нарезать. В большой миске смешать оливковое масло, перец, соль и укроп. Грудки положить в маринад, поставить в тепло на 30 мин.

2 Мясо вынуть из маринада. Плотно завернуть каждую грудку в 2 слоя пищевой пленки вместе с лавровыми листьями. «Выгнать» из-под пленки воздух.

3 Вскипятить воду. Положить куриные грудки в кипящую воду, готовить на среднем огне 20 мин. Снять с огня и, не вынимая из воды, дать остыть. Снять пленку, мясо нарезать тонкими кусочками и подать к столу.

КСТАТИ

При таком способе приготовления продукт готовится только за счет собственных внутренних соков, практически варит сам себя.



баранина с баклажанами и помидорами








ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** бескостной баранины
- **1** баклажан
- **2** луковицы
- **2** помидора
- **2 ст. л.** муки
- **50 г** сливочного масла
- **100 г** сыра
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 550,2 ккал
белки – 63,0 г, жиры – 25,3 г, углеводы – 17,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, обсушить и разрезать на 8 кусочков одинакового размера и толщины. Присыпать солью и перцем.

*** Если мясо жесткое, накройте его пищевой пленкой и отбейте с двух сторон.**

2 Разогреть в сковороде половину сливочного масла. Обжарить мясо, по 3 мин. с каждой стороны. Переложить на тарелку, накрыть и отставить.

3 Баклажан и помидоры вымыть, лук очистить. Нарезать овощи кружками. Баклажаны опустить на 10 мин. в подсоленную воду, затем промыть и обсушить бумажными салфетками.

4 Обвалять баклажаны в муке и обжарить в той же сковороде, где жарилось мясо, по 1 мин. с каждой стороны. Переложить на тарелку с мясом.

5 В ту же сковороду добавить оставшееся сливочное масло. Обжарить сначала лук, затем, отдельно, помидоры.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Форму застелить листом пергамента. На каждый кусок мяса положить по 1 кружку баклажана, лука и помидора. Присыпать сыром. Поместить в форму и запекать 5 мин.

СОВЕТ

Вкус блюда будет зависеть от выбранного сорта сыра. Полумягкие с нейтральным вкусом (российский, гауда, эдам) запекутся красивой корочкой и придадут блюду мягкий сливочный оттенок. Для придания пикантности используйте такие сорта, как чеддер или эмменталь.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
традиционные соусы
КИНТО

филе морского окуня с соусом сацебели

М≈



ЧТО НУЖНО:

500 г	филе морского окуня
200 мл	**соуса «Сацебели Застольный» Кинто**
2	средние луковицы
100 г	очищенных грецких орехов
0,5 ч. л.	толченых семян кориандра
0,5 ч. л.	имеретинского шафрана
1	пучок кинзы
1,5 ст. л.	муки
1	яйцо
2 ст. л.	панировочных сухарей
•	сок половины лимона
•	соль по вкусу
•	растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 30 мин.
Порций 6
1 порция: 516,6 ккал
белки – 34,8 г, жиры – 30,9 г, углеводы – 24,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу вымыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

2 Яйцо взбить. Муку и панировочные сухари разложить по отдельным тарелкам. Рыбу обвалять в муке, затем обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Растительное масло разогреть на сковороде. Обжарить рыбу, по 2 мин. с каждой стороны. Переложить в кастрюлю.

3 Орехи пропустить через мясорубку. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

4 Смешать в миске орехи, зелень и **соус «Сацебели Застольный»**.

5 Лук очистить, нарезать полукольцами. В отдельной сковороде разогреть растительное масло. Обжарить лук, 3 мин. Добавить кориандр и шафран, тушить еще 3 мин. Переложить в кастрюлю с рыбой.

6 Влить в кастрюлю соус с зеленью и орехами, довести до кипения. Дать покипеть 2 минуты, снять с огня. Остудить.

Подавать, посыпав рубленой зеленью кинзы.

КСТАТИ

Соус «Сацебели Застольный» изготовлен из натуральных ингредиентов с добавлением свежей зелени, чеснока и пряных трав, по классическому кавказскому рецепту. Он отлично подходит к рыбным и мясным блюдам.





салат из горбуши и картофеля



ЧТО НУЖНО:

- **4** картофелины
- **1** пучок салата латук
- **150 г** горбуши горячего копчения
- **3** пера зеленого лука
- **3** веточки укропа
- **2** свежих огурца
- **4 ст. л.** натурального йогурта
- **приправа Lime Pepper Santa Maria по вкусу**

Время приготовления: 15 мин.
Порции: 4
1 порция: 175,9 ккал
белки – 10,6 г, жиры – 6,5 г, углеводы – 18,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности. Дать остыть, затем очистить от кожуры и нарезать дольками.

2 Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Салат крупно нарвать руками. Рыбу разобрать на небольшие кусочки.

3 В йогурт добавить измельченный укроп и приправу Lime Pepper. Выложить в салатницу картофель, рыбу, зелень. Полить приправленным йогуртом.

КСТАТИ

Приправа Lime Pepper Santa Maria обладает свежим вкусом лайма и перца, легким привкусом кориандра и лимонного сорго, тщательно перемешанных с морской солью. Прекрасно подходит к рыбе, белому мясу птицы, овощам и салатам.









капустная солянка со свининой



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** бескостной свинины
- **1** небольшой кочан капусты
- **500 г** квашеной капусты
- **100 г** сухих белых грибов
- **100 г** чернослива
- **1** морковка
- **1** луковица
- **приправа Forest Blend Santa Maria**
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 6
1 порция: 417,6 ккал
белки – 22,1 г, жиры – 27,2 г, углеводы – 21,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свежую капусту очистить от грубых листьев, разрезать пополам, удалить кочерыжку. Нашинковать тонкой соломкой. Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и отжать, собрав сок в миску.

*** Если капуста нашинкована очень длинными полосками, разрезать их на 2–3 части.**

2 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить свежую капусту, 3 мин. Добавить квашеную капусту, перемешать. Готовить еще 2 мин. Снять с огня и отставить.

3 Морковку и лук очистить, нарезать соломкой. Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками.

4 В чистой сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и морковь, 3 мин. Добавить мясо и приправу **Forest Blend Santa Maria.** Перемешать и готовить 6 мин.

5 Грибы и чернослив промыть, добавить в капусту.

6 В большую кастрюлю выложить мясо с луком и морковью. Добавить обжаренную капусту с грибами и черносливом. Перемешать, поставить на средний огонь, готовить 20 мин. Уменьшить огонь и томить под крышкой 1 час.

Это блюдо можно готовить и в духовке.

КСТАТИ

В состав новой смеси Forest Blend Santa Maria входят сушеные грибы, лук, чеснок, тимьян, розмарин, петрушка, перец и морская соль. Приправа расфасована в удобные банки-мельнички.



омлет с брюссельской капустой

ЧТО НУЖНО:

- **4** яйца
- **100 мл** сливок или молока
- **5–6** кочанчиков брюссельской капусты
- **0,5** красного репчатого лука
- **0,5** красного острого перца
- **2** веточки петрушки
- **1 ч. л.** **сушеной пряной зелени Santa Maria**
- растительное масло для обжаривания
- соль по вкусу



1



2



3

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 165,5 ккал
белки – 4,0 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 7,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Капусту вымыть, обсушить. Разрезать каждый кочанчик пополам. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Перец вымыть, удалить семена, нарезать колечками. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить лук и перец, 3 мин. Добавить капусту, готовить 4 мин. Положить петрушку и пряную зелень, перемешать и снять с огня.

2 Яйца взбить с молоком в пышную однородную массу, приправить.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Влить яичную массу в сковороду с овощами. Поставить в духовку и выпекать 15 мин.



Разве вы против личного повара?



Встраивввмый духовой шкаф Electrolux с рецептами.
Все, что вам нужно, это выбрать понравившийся рецепт. Духовка сообщит вам оптимальную температуру, уровень, на котором нужно готовить, и сколько времени это займет. Когда блюдо будет готово, духовка сообщит и об этом. Если вам захочется внести изменения в рецепт, можно смело экспериментировать – в любом случае вас ждет превосходный результат. Просто доверьтесь своему новому повару!

Thinking of you*

Electrolux

* Думая о вас

www.electrolux.ru



полента с сыром



ЧТО НУЖНО:

300 г	кукурузной муки
1 ч. л.	соли
200 г	сыра
30 г	сливочного масла
1	пучок петрушки
2–3	веточки тимьяна
•	перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 12
1 порция: 160,2 ккал
белки – 5,9 г, жиры – 7,1 г, углеводы – 18,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большой кастрюле вскипятить 1,5 л воды, положить соль. Размешивая венчиком, постепенно всыпать крупу.

2 Варить, постоянно размешивая деревянной ложкой, 25–30 мин.

3 Разъемную форму диаметром 18 см сполоснуть холодной водой. Вылить в нее поленту. Дать остыть.

4 Вынуть поленту из формы, перевернуть на блюдо и с помощью лески нарезать горизонтальными кругами толщиной 1–1,5 см.

5 Сыр натереть на крупной терке. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Смешать сыр с зеленью, поперчить. Выкладывать слоями на смазанный сливочным маслом лист пергамента круги поленты и сырную начинку. Верхним слоем должна быть полента.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Посыпать поленту оставшимся сыром и натертым на терке сливочным маслом. Поместить в духовку и запекать 25 мин.

Подавать горячей.

КСТАТИ

Полента богата углеводами и малокалорийна, это отличная альтернатива картофелю, рису и макаронным изделиям.

СЛОВАРЬ

ПОЛЕНТА (или мамалыга) – каша из кукурузной муки грубого помола, способ приготовления которой не меняется вот уже несколько веков. А вот вариантов употребления поленты становится все больше и больше. Ее можно есть холодной, горячей, сладкой, соленой, острой. Собственный нейтральный вкус позволяет сделать поленту основой для самых разных блюд.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware

аджарские хачапури


1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

8 яиц
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
1 стакан теплой воды
500 г муки
600 г сыра сулугуни
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
• соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 5
1 порция: 1125,7 ккал
белки – 56,5 г, жиры – 54,6 г, углеводы – 102,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В **замесочное блюдо «Веселый кулинар» от Tupperware®** влить теплую воду. Вбить 1 яйцо, добавить соль и сахар. С помощью **мерного кувшинчика** всыпать просеянную муку, затем дрожжи. Перемешать **ложкой для смешивания**. Вымесить тесто. Накрыть и оставить в теплом месте на 1 ч. Объем теста за это время должен увеличиться вдвое. Тесто обмять и оставить еще на 30 мин.

2 **Приготовить начинку.** Сыр натереть на крупной терке, добавить 2 яйца. Если сулугуни не очень соленый, добавить соли. Тщательно перемешать.

3 Тесто еще раз обмять и разделить на 5 равных частей. Каждую **раскатать скалкой** на **подложке Tupperware®**, придав пластам форму большого овала.

4 На каждый овал выложить равное количество начинки, оставляя свободными края шириной 3–4 см. Разровнять поверхность **малым силиконовым скребком Tupperware®**

5 Завернуть края теста вверх так, чтобы получились «лодочки». Смазать хачапури яйцом.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Поместить **силиконовый коврик** на противень, выложить хачапури и выпекать 30 мин. Переставить противень с хачапури на стол, вбить в середину каждого по 1 яйцу и вернуть в духовку. Как только белок посветлеет, достать пироги.
Подавать горячими, положив сверху по кусочку сливочного масла.

КСТАТИ

Посуда из новой линии «Веселый Кулинар» призвана помочь хозяйкам приготовить любимые блюда виртуозно быстро и вкусно. Все изделия прекрасно комбинируются друг с другом.





рулет с изюмом



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **350 г** муки
- **1** яйцо
- **4 ст. л.** сметаны
- **1 ст. л.** сухих дрожжей
- **2 ст. л.** сахара
- **170 мл** молока
- щепотка соли

Для начинки:

- **500 г** изюма
- **3 ст. л.** сахара
- сок 1 лимона

Время подготовки: 2 часа 15 мин.
Время приготовления: 1 час
Порций: 12
1 порция: 396,5 ккал
белки – 5,1 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 88,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Развести молоком 1 ст. л. сахара, соль и дрожжи. Всыпать половину просеянной муки. Перемешать, накрыть и оставить на 1 ч. Добавить оставшуюся муку, яйцо и сметану. Замесить тесто.

2 Вымешивать тесто на присыпанной мукой поверхности, пока оно не станет гладким и эластичным. Накрыть и оставить еще на 1 ч.

3 Изюм промыть, залить кипятком и оставить на 15 мин. Из лимонного сока и оставшегося сахара сварить сироп.

4 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт.

5 Смазать тесто лимонным сиропом, выложить ровным слоем изюм. Свернуть рулет.

6 Разогреть духовку до 180 °C. Противень смазать маслом. Переложить рулет на противень, накрыть листом пергамента и выпекать 35 мин.

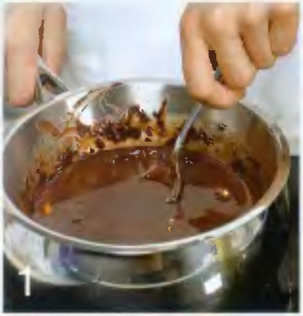
Подавать теплым или холодным.

КСТАТИ

Рулет с изюмом можно испечь накануне и утром дать ребенку на завтрак или полдник. О том, как правильно организовать питание вашего малыша, и о многом другом вы узнаете из очередного номера журнала «Мой кроха и я».



шоколадный десерт









ЧТО НУЖНО:

- **100 г** сливочного масла
- **400 г** темного шоколада
- **50 г** сахара
- **0,5 ч. л.** корицы
- **200 г** кокосового печенья
- **100 г** грецких орехов
- кокосовая стружка

Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 1237,7 ккал
белки – 12,7 г, жиры – 86,4 г, углеводы – 102,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печенье поломать на маленькие кусочки. Орехи крупно порубить ножом. Сотейник поместить на водяную баню, положить в него масло, шоколад, сахар и растопить, слегка помешивая, до получения густой однородной массы.

2 В миске перемешать печенье, орехи и корицу. Залить шоколадной массой, тщательно размешать.

3 Формы выстелить пищевой пленкой. Выложить смесь, разровнять поверхность. Поставить в холодильник на 2 ч. Перевернуть формы на тарелку. Снять с десертов пленку.

Подать к столу, посыпав кокосовой стружкой.

десерт из дыни

ЧТО НУЖНО:

1	дыня весом 1–1,5 кг
1	лимон
2–3 ст. л.	сахара

Время приготовления: 10 мин. + 30 мин
Порций: 4
1 порция: 122,4 ккал
белки – 1,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Дыню разрезать пополам, удалить семена. Нарезать ломтиками шириной 2–2,5 см, снять кожуру. Нарезать мякоть кубиками.

2 С лимона снять теркой цедру, выжать сок. Из сахара и сока сварить густой сироп. Добавить 1–2 ст. л. цедры, перемешать и дать остыть.

Кубики дыни полить лимонным сиропом, дать постоять 30 мин.



1



2



шоколадный алкогольный коктейль

ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан молока
- **1 ст. л.** какао-порошка
- **50 мл** шоколадного ликера
- **1** яйцо
- **1,5 ст. л.** сахара
- тертый мускатный орех на кончике ножа

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 1
1 порция: 459,3 ккал
белки – 18,0 г, жиры – 16,9 г, углеводы – 58,8 г



1



2



3



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйцо растереть с сахаром и какао.

2 Молоко довести до кипения и очень тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить в какао с яйцом. Дать остыть.

3 Остывшее какао взбить венчиком. Не прекращая взбивать, влить ликер. Добавить мускатный орех.

Бокал наполнить льдом до половины, влить коктейль.

коктейль «какао с вишней»



ЧТО НУЖНО:

- **1 ст. л.** порошка какао
- **0,5** стакана молока
- **1 ст. л.** сахара
- **0,5** стакана вишневого нектара
- молотая корица на кончике ножа
- **50 г** пломбира

Время приготовления: 7 мин
Порций: 1
1 порция: 380,9 ккал
белки – 11,1 г, жиры – 15,3 г, углеводы – 49,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из молока, какао и сахара сварить какао. Дать остыть.

2 Постоянно размешивая, влить какао в вишневый нектар.

3 Готовый коктейль налить в стакан. Сверху положить шарик мороженого. Посыпать корицей.


1


2


3

Вам не придется ломать голову над тем, чем накормить ребенка. Вы научитесь готовить самые популярные у детей блюда на занятиях «Готовим для детей» и «Детский праздник», «Сбалансированное питание для детей от 1 года до 3 лет». На занятиях «Худеем правильно» и «Здоровое питание» вас научат совмещать продукты и подбирать оптимальный режим питания для всей семьи. Из 40 тематических программ слушатели могут выбрать то, что каждому по душе.

Школа кулинарного мастерства





Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Авторский курс Александра Селезнева:

11октября
Грушевый пирог, ягодный пирог, черничный торт

27 октября
Птифуры: миндальные, шоколадные, ореховые, фруктовые

Темы занятий:

- Курс для начинающих, 1-я ступень
- Курс для начинающих, 2-я ступень
- Основы карвинга, декоративное оформление блюд
- Горячее из мяса и птицы
- Домашние обеды на каждый день
- Салаты и закуски
- Рецепты модных диет
- Худеем правильно: низкокалорийное меню
- Здоровое питание
- Готовим для детей
- Детский праздник
- Сбалансированное питание для детей от 1 года до 3 лет
- Занятие для детей: готовим вместе с мамой
- Домашняя грузинская кухня
- Быстрые рецепты
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Фуршет
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Французская кухня NEW
- Итальянская кухня NEW
- Средиземноморская кухня

Спецпредложение

С 20 сентября по 10 октября – скидка 20% на полугодовой абонемент стоимостью $1200 (неограниченное количество посещений)

Стоимость занятий:

Курс «От простого к сложному»:
4 занятия – 5200 руб, одно занятие – 1700 руб.

Курс «Готовим для детей»:
3 занятия – 5600 руб., одно занятие – 2300 руб.

Занятие для детей «Готовим вместе с мамой»:
каждый пришедший с ребенком платит только за взрослого, стоимость одного занятия – 2300 руб.

Тематические занятия – *2300 руб.*

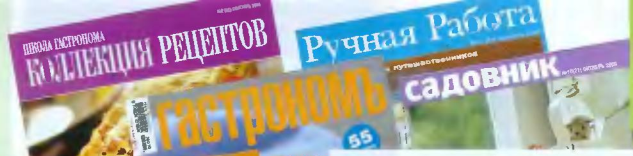
Этнические темы – *3500 руб.*

Авторский курс Александра Селезнева – *3500 руб.*

Абонемент:
на 4 занятия – 7500 руб., 6 занятий – 9500 руб.

Абонемент на один год
(неограниченное количество посещений) – $2500.

Мы принимаем к оплате пластиковые карты NEW





ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
С 1 октября по 15 декабря 2006 года открывается льготная годовая редакционная подписка на 2007 год.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 804 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 760 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $4,00. Для остальных стран – $7,70.

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

РучнаяРабота

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3.40. Для остальных стран – $6.00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 570 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 520 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $2,60. Для остальных стран – $5,00.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней.

** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru; http://handmade.idvz.ru

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SABRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
• АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218, Ручная работа – 18131
• Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415, Ручная работа – 18091
• МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599. 11308
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323
• Интер-Почта-2003, тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
• Вся пресса, тел.: (495) 787-3445
• ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
• Подписное агентство KSS, г. Киев, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
• Урал-Пресс, тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч. банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

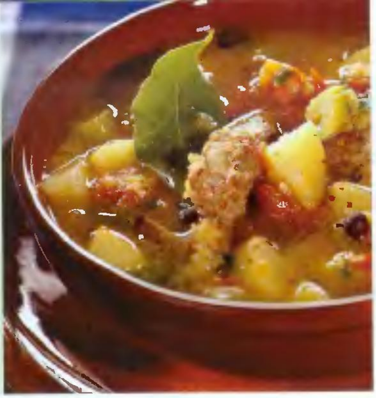
(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп

Кассир

читайте в следующих номерах:

- **теплый салат из говядины**
- **рулеты из перцв**
- **суп из бараньих ребрышек с чечевицей**
- **фунчвза**
- **тыквенное суфпе**

следующий номер выйдет 16 октября



ГДЕ КУПИТЬ

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » ______ 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » ______ 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№19 (69), октябрь 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс 725-1070,
e-mail mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова, Сергей Ткаченко
редакторы Татьяна Зимогорова, Наталья Валуй, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректор Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова, тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова, тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам), тел.: 725-1070, факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Василий Качаев, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж. 215 960
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке. Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


фуд шоу
гастрономический фестиваль
при партнерстве глобус гурмэ
1er SALON DU CHOCOLAT
МОСКВА-MOSCOW


Tupperware®
это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!
От минимума до максимума!
Каждая из емкостей Мини-Макс имеет три объема – это возможно благодаря тому, что контейнеры складываются и раскладываются, уменьшаясь или увеличиваясь до нужного Вам размера.
Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000
(звонки по всей территории России – бесплатно).
www.tupperware.ru